

ادارة وأعضاء فريق هوبويل كفرنا، يتقدمون الى ادارة واعضاء
فريق مكابي كفرنا بأحر التهاني بمناسبة الصعود الى صفوف فرق
الدرجة الثالثة الى الامام

بیتز بیردسلی الی لیقربول

ويوجب القرار سوف بسيط في الموسم الرياضي القادم ٨٨/٨٧ فريقان من الدرجة الاولى الى الدرجة الثانية بينما تصعد اربعة فرق من الدرجة الثانية الى الدرجة الاولى.

● فريق ليفربول دفع يوم الاحد الماضي مبلغ مليون و ٨٠٠ الف ليرة استرلينية (حوالي ٤ ملايين دولار) الى فريق نينوكاسل، وحصل مقابل ذلك على المهاجم المعروف بيتر بيردسلي، الذي يذكّرنا بطريقه

باولو بوترا يترك فريق

● باولو بوترا، مهمان قریق بورتو
البرتغالی حمل کاس بطولہ اور وہ ترک
قریقہ وانضم الی قریق اتلایکیر ملرید
الاسپانی.
باولو وقع علی شفقہ یحصل فیها من
قریق اتلایکیر علی مبلغ ۶ ملاین دولار
فلان اربع سنوات اشفاقه لی سياره
فاخرة ویت جیل !
ویذکر ان الاسپانی ان ملرید بورتو،
ارنور غریبہم یحترم هو الآخر ترک
القریق والاشفاق لتربیع راسنج
الباسری۔ هذا ما اعلمته الناطق باسم
بورتو۔ ان قریق راسنج قائم الصمت.

● تم في مطلع الاسبوع الحالي توقيع اتفاقية بين بيطار القدس وهيوغيل حيفا. يتنقل بموجبها روتين روكان مهاجم هيوغيل حيفا، للمب خلال موسمين في صفوف بيطار القدس.

وسوف يدفع بيطار القدس مبلغ ٤٠ الف دولار مقابل ذلك لبي اقل بمشرة الالف دولار من المبلغ الذي طلبه هيوغيل حيفا.

«العلم في الصغر»

● آفي ران، حارس مرمى
مكالي حيفا ومتنخب اسرائيلي
المتنازع، قال داف اللب موسا آخر
في الدوري الاسرائيلي ستقضي
على تقديم الكروء، و اضاف
«سأترك مكالي حيفا في السنة
الحالية لن يستطيع أي شيء
الوقوف في طريقي، ولا يستطيع
أحد ان يسكني بالقوة»

مفعول المتعربين أي ران ومكانها
حقاً انتهى فعلاً ولكن إدارة الفرق
تؤكد أن لا مجال لهذا الحديث عن خبره
أي ران في اللغة القريبة ولا سيما أنها
تعرضت لانتقادات عظيمة من قبل جمهور
المؤرخين في أعقاب التصريح عن رؤى
روزنتال في الصيف الماضي وانتقاله
للمس في صفوف بروج البافاري.
أي ران لم يستسلم ولم يتخل عن
علمه ويؤكد أنه سيسافر إلى أوروبا في
الصيف الحالي للتحادث مع الفرق
الأوروبية المعنية بالأمر.
ومن الفرق الأوروبية المهتمة بأي
ران فريق أس بالاس الأيرلندي وهناك من
يقول أيضاً إن توتنهام تفكر بوضع أي
إد. إيدل

ليس لعاموس ويلم
ما يبحث عنه في
«وعمليون»

● لاعبا التنس الاسرائيليان،
عاموس مندروف وجلعاد بلوم، اللذان
اشتركا في مسابقة ويغولدز الجارية في
بريطانيا، لم يعد املهما ما يحثان عنه
هناك سوى مشاهدة الالعاب.

فبعد ان خرج كلاهما من المسابقة في
الالعاب الفردية خلال الاسبوع الماضي،
خرجوا من الالعاب الزوجية لمس الاول
مباراة امام اللاعبين ونسج
وستاتش في مباراة من ثلاث جولات.

● اطفال في مدينة كيشيوف، عاصمة جمهورية مولدايا السوفيتية يتعلمون «ابجدية» لعبة التنس في المدرسة الرياضية الخاصة بهذه اللعبة في تلك الجمهورية... البداية، تمرينات لعضلات الجسم المختلفة ■

التكنيك والتكتيك في الملاكمة

قداس وجناز الاربعين
 أزمنة التقيد واخرته وابتائهم وأنساؤهم. وعموم آل دكور في ترشيح.
 يدعونكم لشاركتهم ذكرى الاربعين. واجمة نفس قديم المرحوم

خليل لطف دكور

وذلك يوم السبت الموافق ٨٧/٧/٦ الساعة الحادية عشرة صباحاً في
كنيسة الروم الكاثوليك في ترشيحا. الزيد اعتبر الدعوة شخصية لجميع
المعارف والأصدقاء.

لا إناكم الله نكرموا بهزير

من أجل طفولة سعيدة وسلام
ندعوكم للمشاركة في مهرجان
الأطفال الجليلي
في عرش (الططورة) قرب جديده - المكر، طيلة يوم السبت ٨٧/٧/٤ للاجل
والأولاد.
في البرنامج:
غناء، رقص، رياضة، مسابقات، تخصيص جوائز، ألعاب، رسم، مقانجات عديدة.
اللجنة التحضيرية في الجليل الغربي

الشبيبة الشيوعية - فرع عرابة
 يعلن عن بدء التسجيل للخم الصيفي للأطفال من ٥ سنوات حتى ١٢ سنة
 يبدأ الخم بتاريخ ٨٧/٧/٨ ويستمر حتى ٨٧/٧/٢١
 رسوم التسجيل ٢٥ ش.ج للطفل الواحد و ٤٠ ش.ج للطفلين

اعلان

يعلم اتحاد الطلاب العرب في اليونان الى جميع اصدقائه الراغبين بالدراسة في اليونان ان موعد التسجيل للجامعات اليونانية هو من ٨/١ حتى ١٠/١٠/٨٧ والادراى المطلوبة هي:

(١) شهادة جنسية للطلاب - للاب والام.

(٢) شهادة ميلاد

(٣) شهادة «بجروت» ومعدل بعلامات الجيزوت فقط.

ملاحظات:

(١) جميع الشهادات المذكورة يجب ان تكون مترجمة ليونانية ومصدقة من احدى القنصليات اليونانية في اسرائيل

(٢) باستضافة الراغب ارسال شهادته بريدا على العنوان التالي:

K. D. KAISARIANI. 1600

- B. O. BOX 74244

T E L. 00301-7244319

● بقلم : د. وليم شحادة ●

اللاكمون
الرسم الثاني (١٠، ٩) يظهر تسديد
اللكمة الممودة من اليد الامامية في
الروف خلفه

● الرسم البياني (١٠) ●

● لكمة عاصودية باليد الامامية مع تحريك القدم للخلف الى الوراء ●

● الرسم البياني (٨) ●

● **الأممية (اليسرى) إلى الجسم يتقدم من حيث التقييد والتكثيف والتأنيب والتشويش تسبقها في التسديد إلى الرأس وتكون على جميع الاتجاهات.**

● **طرق الهجوم بقر عادة هي: الانتباه الذي يتوجب على المالك القيام به عند تسديد هذه الكلبة المأمورية هذا الانتباه يتم عن طريق الظهر والرجلين ويتوجب على المالك الحفاظ على الدفاع الصحيح ووضع اليد الحلقية (اليمنى) في مكانها، كما يتوجب القيام بهذه الكلبة بصورة سريعة ومعتقة وعلم الانتظار بجانب الحصول بل متابعة اللب أو الرجوع إلى نقطة الانطلاق.**

● **الرسم البياني (١)**

● **لكلة عمودية باليد الأممية مع تحريك القدم الأممية إلى الجهة اليسرى**



● **لكلة عمودية باليد الأممية مع تحريك**

من المهم في تنفيذ هذه اللكمات المختلفة باليد الامامية تطوير قدرة اللاعب على السيطرة على توازنه وسرعة انتقاله من قدم الى اخرى. ففي الرسم التالي (٨) يتوجب على اللاعب الارتفاع على القدم اليمنى لكي يستطيع نقل ثقله اليسرى، بينما في الرسم التالي (٩) يتوجب على اللاعب الارتفاع على القدم اليسرى. يستطيع قrouch القدم اليمنى بالاتجاهات المذكورة.

من تنفيذ اللكمة الامامية باليد

بالارض. اليد الخفية الكعوب والقبضة
تلتصق بالجسم ونقن الملاكم كما يظهره
الرسم اليوناني (٦). الرجل الامامية تخطو
خطوة امامية الى الامام لا تزيد عن ١٠ -
١٥ سم.

● (٦) الرسم البياني ●
● اللوحة العامودية بالية الانامية الى
● الرأس مع خطوة الى الامام ●

بعد انتهاء تسديد الكفّة على اللازم
ارجاع الاموال بالسرعة وبوقت ممكن
في وضعها الاصلي وارجاع توازنه كما
كان عليه على القديمين الاثنيين.
فضلا عن الضررة العمودية باليد
الامامية من وقفة للامامية في الثوب
الطويل ومن مثالة التحرك بالاضغاط
المختلفة (احضرا مثلا عن تسديد الكفّة
العمودية باليد الامامية والتصرف في
الامام) نجد اثنا كلمات عمودية تسد
من انتباه القسم العلوي من الجسم بقلبه
اليمين والقسم اليسار كما يظهر الرسم
الياني (٧) دون تحريك القدمين.

أحيانا في كتب التدريب عن (١٧) لكبة
أساسية في هذه الرياضة.
هذه اللكبات تعلم للاعلام في
الدروس التكنيكية - التكنيكية التي
تعطي له أثناء التدريب الرياضي

● الرسم البياني (5) ●
● المناطق الضعيفة في الجسم التي توجب الى حربة قاضية ●

الرجلين إلى الأرض الصحيح هو سرعة
تقلبه من قدم إلى أخرى فوق الحلقة
تكون حوزة في تطوير قدرة السرعة
ورد القتل السريع عند اللاكم.

١. اللكمة :العاصوية مباليد
الإامية :

أهميتها اللكمة العاصوية باليد الإامية وأكثرة
استعمالها، فهي تسد تشديد هجمة
قوية تكون من عدة لكام وهي توجه
في حالة هجوم الخصم كما تسد بشكل
دائم من الجبهة الأولى في الثالثة
للاضطلاع قوة التركيز عند الخصم
والإمالة في أماكن ضعيفة وحساسة
اللكمة تنفذ من وقتة اللامكة في
اللبس الطويل واللام في التزلز إلى
القدم الإامية والتي جسمه يتواءم إلى
الامام ويسد اللكمة العاصوية باستقامة
باليد الإامية الرجل الحقة تبقى على
..... الإاصولة عند تنقصة قوة

الخطبة تذكر في مرحلة التهيئة وتوجس على الدرب إليها. حركة الرجل في الإجهادات المختلفة تنطق وتطرق وتلجج عند السلوب الأكثر استصلا وسلوب الرجل على الدرب والزحف والرجل الثانية كما ظهر في الأولى السباني (4). الجاهل يستطيع كما يشاء الرجل والزحف، للجاهل التي يناسب السلوب الثاني في حركات الرجلين أو تصرفه في الإجهادات من موضوع التفرغ والرعي في الحلبه هذا السلوب يتبع أصعب يعلم بعد اتقان للما للما السلوب الثاني وينفذ بعض لاقترب من الجاهل لتتبع بعض الإجهات لا عين للجاهل استصلا في الحلبه تلتحق كحات من هذه من انصافه بل

عليه تثبت ارضا والمحافظة على
اتوازنه
والتنسيق بين حركات اليدين
والرجلين والجسم بحدود من المادية
التدريسية الاساسية لراضة الملاكمة.
هناك نوعين من الحركات بين اليدين
والرجلين النوع الاول هو الحركة
المتنقلة: هنا يتحرك اللاعب الى
الامام وينظم تصديده لكفة من اليد
الاسامية عليه خطوة ايضا بالقدم
الاسامية (كفة عاودية اليد اليسرى
وتحرك الرجل اليسرى وكفة عاودية
باليد اليسرى وتحريك الرجل اليمنى
باليد اليمنى) هنا يتحرك اللاعب الى

يتجه الملاك إلى الجهة اليسرى، أما عندما يتجه للملك إلى الورد أو إلى اليمن فتوضيحي عليه استعمال الحركات والتماكسفة هذا يعني تسديد لكمة صاعودة باليد الامامية وخطوة إلى الورد من الرجل الخلفية هذا الأسلوب يمكن أيضا استعماله عندما يتجه الملاك إلى الامام ايضا.

الكلمات الاساسية في الملاكمة :

أساسية

- ١) اللكمة الصاعودة باليد الامامية
- ٢) اللكمة الصاعودة باليد الخلفية
- ٣) اللكمة الجانبية باليد الخلفية
- ٤) اللكمة الجانبية باليد الامامية
- ٥) اللكمة السفلى باليد الامامية
- ٦) اللكمة السفلى باليد الخلفية

هذه اللكات التي ذكرت تُسدد إلى الاربء ارجاء الجسم، لهذا ندعو، الكلاء

(الحلقة الثانية)

حركة الزجلين النشطة والسريعة في المهيم والنفاج تحت الشمر الأسلي الأليل لنجم واستمر الزجل هنا في الدروب منذ البداية تدرب وتطور عضلات الزجلين بصورة تتناسب مع التطلعات الخارجية في هذه اللعبة. إن اقلقل تدرب هنا قسم الما واليوري كان يحدث في السنين الماضية كان يؤدي الى سيطرة الضف الزائد على هذه الرياضة وقتها جالما

إن عملية التسيق بين حركات البدن والخيال تفتح في بيوتنا هان من المشاكل التي تواجه الملاكم وتوقف سر عثرة امام تقدمه.

حركة الزجلين عند الملاكم توجه في اربعة الاتجاهات الرئيسية وهي الى الامام وإلى الوراء وإلى اليمين وإلى اليسار.

الرمح الجانبي (٤) يظهر حركات الزجلين في الاتجاهات التي ذكرت.

● الرسم البياني (٤) ●

كما يتضح لنا من الرسم البياني (٤) نرى بان الاتجاه يقرر في حركة الربوحيين هذا يعني اننا اوجد للاكبر التصرف الى التمتع بقلية البند المادية الامامية اولاً ثم الانتقال بقلية المادية الخلفية في حالة الرجوع الى الوراء تدياً التقدم المادية بالرجوع الى الخطوة في الورد ثم تتاحها التقدم الامامية في الورد البين تتحرك الى التقدم الخلفية ثم التقدم الامامية وفي اتجاه اليسار التقدم الامامية اولاً ثم تتلي بعدها التقدم الخلفية

علينا عند تدوين حركة الربوحيين ان نتبعه الى امرين هامين وهما : الاول : ان نلاحظ ان عظمها للاكبر ان تردد ١٠ - ١٥ م لا يك ازيدات المسافة بين القديمن صحت الحركة والاتني بعد التحرك في اتجاه الخلفية المتخلفة يتربط بين الاكبر للمحافظة على الوتقة

والجواب : ان التديين يتحركان في

